

O AÇÚCAR NOS LANCHES INDUSTRIALIZADOS

Instituição: E.F Luterana Redentor
Município: Igrejinha
Categoria: Anos Iniciais
Área de Conhecimento: Ciências da vida
Forma de apresentação: Estande

Angelina Roos, Mariana Luisa Edinger e Amanda Fabrício Sette

RESUMO

Todos sabemos que o açúcar está presente em muitos alimentos, mas sabemos que o consumo excessivo desta substância está relacionado ao desenvolvimento de doenças como a diabetes, obesidades, colesterol alto, gastrite e prisão de ventre. O presente trabalho visa contribuir, por meio de uma pesquisa bibliográfica e experimental, investigar a quantidade de açúcar presente nos lanches industrializados dos alunos. Este projeto é importante para que mais pessoas tenham conhecimento e informação sobre as consequências que o excesso de açúcar pode trazer ao nosso organismo, coletando e analisando as embalagens mais consumidas durante um período de tempo. O trabalho tem como título: O açúcar nos lanches industrializados e como tema a saúde. Portanto, buscou-se um estudo bibliográfico com pesquisas e palestras sobre a quantidade de açúcar contida nestes tipos de alimentos e o mal que o excesso desse consumo faz para a saúde das crianças. Com as atividades realizadas, o projeto mostra que o consumo moderado e consciente do açúcar é a forma de ter uma alimentação saudável. Para isso, deve existir cuidado com a frequência que a criança se alimenta com doces, evitando os exageros. Mantendo o equilíbrio da dieta, com alimentos naturais é uma forma para se ter uma alimentação saudável, produzindo um suco natural sem açúcar e cupcakes também sem açúcar.

Palavras-chave: Açúcar – Alimentação – Diabetes – Doenças - Lanches

REFERÊNCIAS

FRIES, Vanessa Samira – Nutricionista CRN 26015

ZANIN, Tatiana. Saiba porque o açúcar faz tanto mal à saúde. Tua Saúde. 19 nov. 2018
Disponível em: <<https://www.tuasaude.com.acucar/>>. Acesso em: 06 ago. 2019.

Revista Sistema Positivo de Ensino, Mudar para crescer. Ano 4/nº6, Março 2019.